

家族みんなで参加しよう!

コロナに
負けない
身体づくり

県民
一人ひとりの
健康に対する
意識の向上

やまがた

健康長寿日本一

プロジェクト 2022

楽しむ
見る
学ぶ

やまがた健康フェア2022 9/23(金) 会場 イオンモール 天童

参加無料

1F・2F

たくさんの方々に
ご来場いただきありがとうございました

ホール

ミニステージ

キッズコーナー

セミナー

YBCラジオ番組
「ドクターアドバイスで
医療系セミナー」
きょうも元気」の公開録音

みんなで健康体操
減塩メニュー紹介など

健康クイズ大会

輪投げ&健康お菓子の
つかみ取り

実践講座

気軽にできる健康体操
実践講座

「カラフルフレンズ」
リズムショー

親子で一緒に体を動かそう

「カラフルフレンズ」
グリーティング

企業タイアップ

出展者コーナー

啓発パネル展示

運動

やまがた健康長寿日本一 ウォーキング大会 9/24(土) 会場 山形県 総合運動公園

参加無料

やまがた愛の武将隊と
歩こう!

たくさんの方々に
ご参加いただきありがとうございました

3km
コース

体力に
自信のある方
向け

会場内に設置されたチェックポイントのクイズに
挑戦された方には景品プレゼント!

【スケジュール】※時間は変更になる場合があります。

9:00~	9:30~	10:00~	11:00~	13:00~	14:00~
受付 開始	開会 セレモニー	2km コース (300名)	2km コース (200名)	3km コース (300名)	3km コース (200名)

- 参加資格: 山形県内に在住の方
- 参加人数: 2kmコース500名/3kmコース500名
合計1,000名(1名の応募で4名まで参加可能)
- 申込方法(裏面をご覧ください。) ※定員になり次第
受付終了

キッチンカー・屋台

大道芸

クイズラリー

ゲームコーナー

フリーキック
ストラックアウト
ドッチビー

8,000歩チャレンジコース

コロナに負けない身体づくりのため、188,000歩あるこう!
8,000歩に挑戦できるルートも別途設定しています。
参加賞の歩数計を使って、当日運動公園内をウォーキング
8,000歩をクリアした方には素敵な景品プレゼント!

申込者には
もれなく
オリジナルエコバック
タオル
歩数計を
プレゼント

※写真・イラストはイメージです。

詳しい申込方法は裏面をチェック!

ウォーキング大会参加申込方法

申込締切/令和4年9月5日(月)必着

先着順

申込方法

専用申込フォーム、または通常はがきに必要事項をご記入の上、お申込みください。



専用申込フォーム

はがきの送付先

〒990-8570
山形県山形市松波二丁目8-1
がん対策・健康長寿日本一推進課
「やまがた健康長寿日本一ウォーキング大会係」行

必要事項

①代表者の氏名 ②年齢 ③性別 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦ご希望のコースと時間(表面参照) ⑧参加人数(4名まで)

※各コース先着順となりますのでお早めにお申込みください。

参加通知

9月中旬を目途に参加通知をお送りします。

習慣

チャレンジ

プラス1,000歩!

令和4年9月~12月まで

ウォーキング月間チャレンジ

参加無料

実施期間中に設定されている歩数のウォーキングを実施した方に、抽選で素敵な賞品プレゼント!

応募条件

初級者コース	6,000歩×5日 または 計12万歩
中級者コース	7,000歩×5日 または 計14万歩
上級者コース	8,000歩×5日 または 計16万歩

実施日

- ① 9月26日(月)~10月23日(日)
- ② 10月24日(月)~11月20日(日)
- ③ 11月21日(月)~12月18日(日)

※①~③いずれか1つの期間への参加も対象となります。

詳細はホームページで

食事

減塩・ベジアップキャンペーン 9/23 祝金 会場 イオンモール 天童

たくさんの方々に
ご来場いただきありがとうございました

減塩!
あと マイナス3g

野菜摂取!
あと プラス70g

減塩 する方法

多すぎる塩分摂取量

H28全国 9.9g < 山形県 10.3g

目標 8g

- 1 レモンの酸っぱい味や、こしょうのピリッとした味を足すと、少しの塩味でおいしく食べられます。
- 3 食品を買う時は、容器の栄養成分表示をチェック! 「食塩相当量」を見ると、どのくらい塩分が入っているかわかります。

- 2 汁は、かつおや昆布、にぼしの出汁を効かせよう。出汁のうま味は素材の味を引き立てます。
- 4 ラーメンやそばのスープは、おいしいけど飲み過ぎをセーブしましょう!

野菜

をたくさん
食べる方法

野菜の摂取量の不足

H22 320.2g → H28 285.3g

目標 350g

- 1 山盛り野菜でもレンジでチンしたり、煮たりすれば、たくさん食べられてベジアップ!
- 2 忙しい時は、カット野菜をちよい足してらくらくベジアップ!
- 3 すぐに食べられるトマトやきゅうり、レタスなどは冷蔵庫に常備!ねぎやにんじんは切って冷凍しておけば便利でベジアップ!

「新型コロナウイルス」の感染対策・予防に細心の注意を払いイベントを実施してまいります。感染拡大防止の趣旨をご理解いただきご協力をお願いいたします。



マスク持参



手指消毒



検温の実施



厚生労働省が推奨する「コロナ接触確認アプリ」(略称:COCOA)の登録



Androidの方 Google play



iPhoneの方 App store

主催/やまがた健康フェア2022実行委員会

詳細はWEBへ

《お問い合わせ先》やまがた健康フェア2022 実行委員会事務局
山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課内

TEL.023-630-2313



※イベントは予告なく変更となる場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。